



Gezond ontbijten met kids

- van peuter tot puber -

tips,
recepten
en
weetjes

Gewichtsconsulent Kim



EVEN VOORSTELLEN

Wie is nu eigenlijk Gewichtsconsulent Kim?

Ik ben Kim, moeder van Cas (2015) en Bo (2018) en samen met mijn vriend Bjorn wonen wij in Sint-Annaland. Ik ben zelfstandig BGN-gewichtsconsulent en Lekker Pûh!!! kindereetcoach en ben daarnaast werkzaam als bewegingsagoog.

Gezond Genieten

In mijn praktijk zie ik veel moeders worstelen met een gezonde balans. Want wat is nu een gezond eetpatroon en hoe breng je dat over op je kinderen? En hoe combineer je gezond eten en toch lekker genieten? Ik ben er van overtuigd dat gezond én genieten prima samen gaan, dus dat komt in mijn logo en website, maar ook in mijn begeleiding terug.

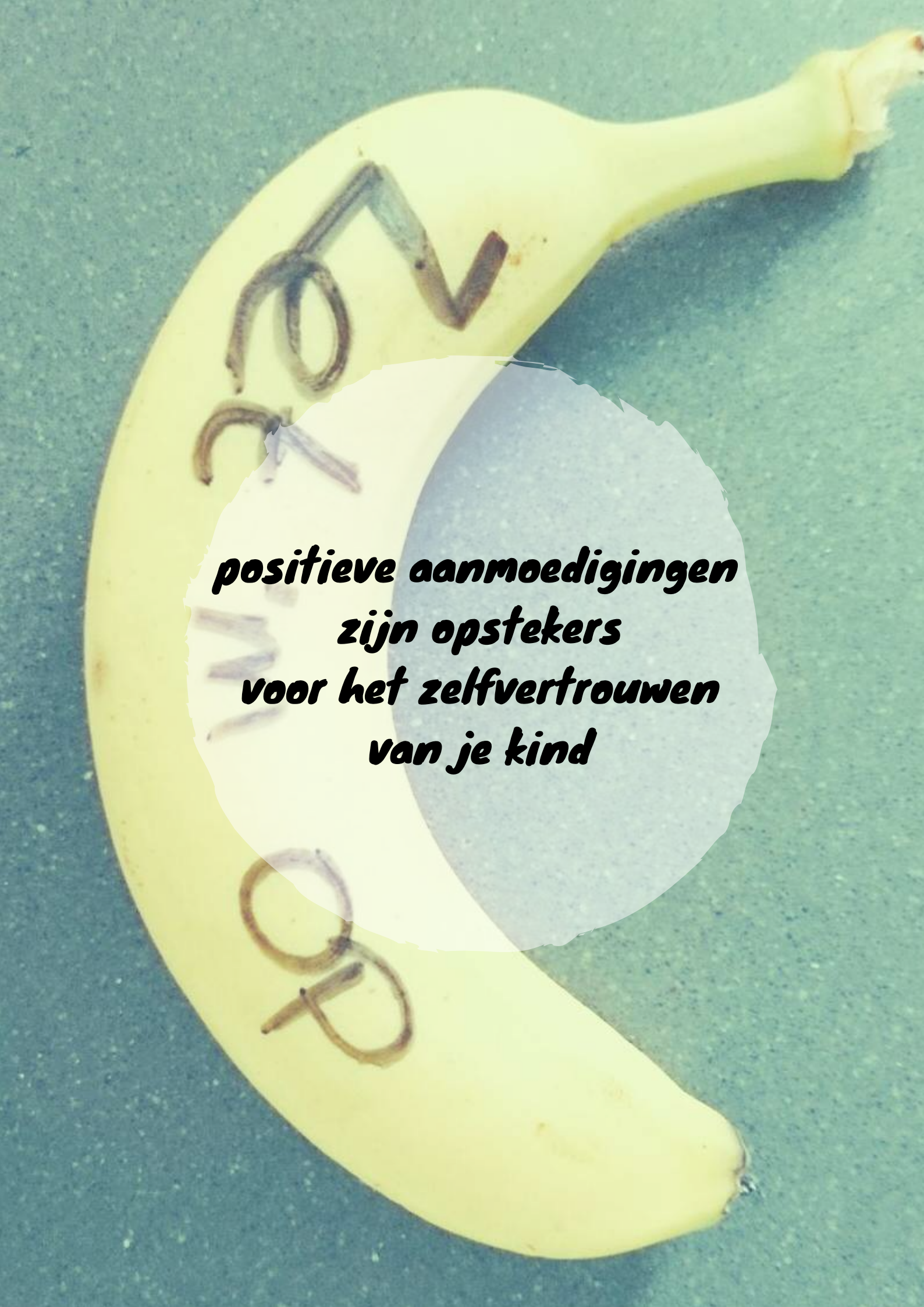
Kleine stapjes, groot resultaat

Je patroon veranderen lukt vaak niet van de één op de andere dag. Je hebt inzicht nodig in gezonde voeding en wat het met je doet. Vervolgens kun je stap voor stap simpele aanpassingen maken, wat vaak zorgt voor positief resultaat. Ook voor jou en je kind.

Een gezonde start

Het ontbijt is een belangrijk moment van de dag. Niet alleen om samen met je kind op een positieve manier de dag te starten, maar ook om meteen een deel van je dagelijkse gezonde voeding binnen te krijgen. In dit e-book vertel ik jou daar graag meer over. Ik geef je allerlei tips, weetjes en recepten om van het ontbijt samen met jouw kind een leuke, gezellige, lekkere én gezonde start van de dag te maken.

Veel succes en veel plezier hiermee!

A banana is shown against a green background. The word 'LOVE' is written on the banana in brown paint. A torn paper overlay is placed over the middle of the banana, containing the following text:

***positieve aanmoedigingen
zijn opstekers
voor het zelfvertrouwen
van je kind***

WAAROM IS HET ONTBIJT BELANGRIJK VOOR JE KIND

Ontbijt zorgt voor nieuwe energie na de nacht. Het ontbijt levert je eiwitten en vezels op, maar daarnaast ook vitamines en mineralen. Het ontbijt brengt de spijsvertering weer verder op gang en het stimuleert de stoelgang. Het zorgt ervoor dat je kind zich beter kan concentreren op school.

Laat je kind kiezen voor een lekker en gezond ontbijt, wat bij voorkeur bestaat uit eiwitten, vezels, fruit en vocht.

Eiwitten zorgen voor de beste verzadiging. Hierdoor krijgt je kind thuis of op school minder snel trek in koek en snoep in de ochtend. Laat je kind 's ochtends kiezen voor producten zoals kwark, ei, yoghurt, melk, kaas of vleeswaar.

Heeft je kind in de ochtend een ochtendhumeur? Zorg dan voor fruit bij het ontbijt! Door de vrolijke kleuren en zoete smaak zal het ochtendhumeur direct verdwijnen.

De vezels in het ontbijt stimuleren de darmen. Ze houden vocht vast en zorgen voor een soepele stoelgang. Laat je kind iets eten van volkoren boterhammen, havermout of muesli.

Vocht heeft je kind in de ochtend ook nodig omdat 's nachts het lichaam door werkt. De blaas en nieren zorgen ervoor dat je kind gelijk in de ochtend naar de wc moet of zelf 's nachts. Daarnaast transpireert je kind ook 's nachts. Het is dus belangrijk om het vochtgehalte in het lichaam aan te vullen. Een groot glas water of (afgekoelde) thee kan hierbij goed helpen.

Zoet

Zoet op brood mag, zolang het maar geen taartje wordt. Eet je brood met hagelslag of hagelslag met brood? Kies het liefst voor pure producten zoals pure chocoladehagelslag of 100% notenpasta.

TIPS VOOR EEN RUSTIGE START VAN DE DAG

Vorbereiding

Het gezegde 'een goede voorbereiding is het halve werk', gaat ook op voor het ontbijt. Gebruik de volgende tips voor je ontbijt en ontdek wat voor positiefs het jou oplevert.

- Dek de tafel de avond van te voren. Denk hierbij aan het tafelkleed, de borden en bestek
- Leg de kleding van jezelf en de kinderen de avond van te voren klaar, dit scheelt keuzestress

In de ochtend

- Zet je eigen wekker +/- 30 minuten eerder. Het zal even wennen zijn maar zo heb je wat tijd voor jezelf in de ochtend en heb je nog tijd om de tafel verder 'aan te zetten'. Zet eventueel ook de wekker van de kinderen eerder want de volgende tip is erg belangrijk!
- Neem de tijd om samen te ontbijten
- Bewaar jij je verse brood in porties in de vriezer, haal dit dan de avond van te voren eruit en leg het pakketje op de alvast gedekte tafel
- Maak eventueel de avond van te voren een overnight oat (zie recept)
- Zorg dat je de juiste boodschappen in huis hebt. Maak een boodschappenlijstje en houd hierbij rekening met wat je nodig hebt voor het ontbijt.
- Smeer 's avonds alvast brood voor het werk of op school en leg het in de koelkast.
- Zorg ervoor dat de werk- of schooltassen 's avonds al ingepakt klaar staan.



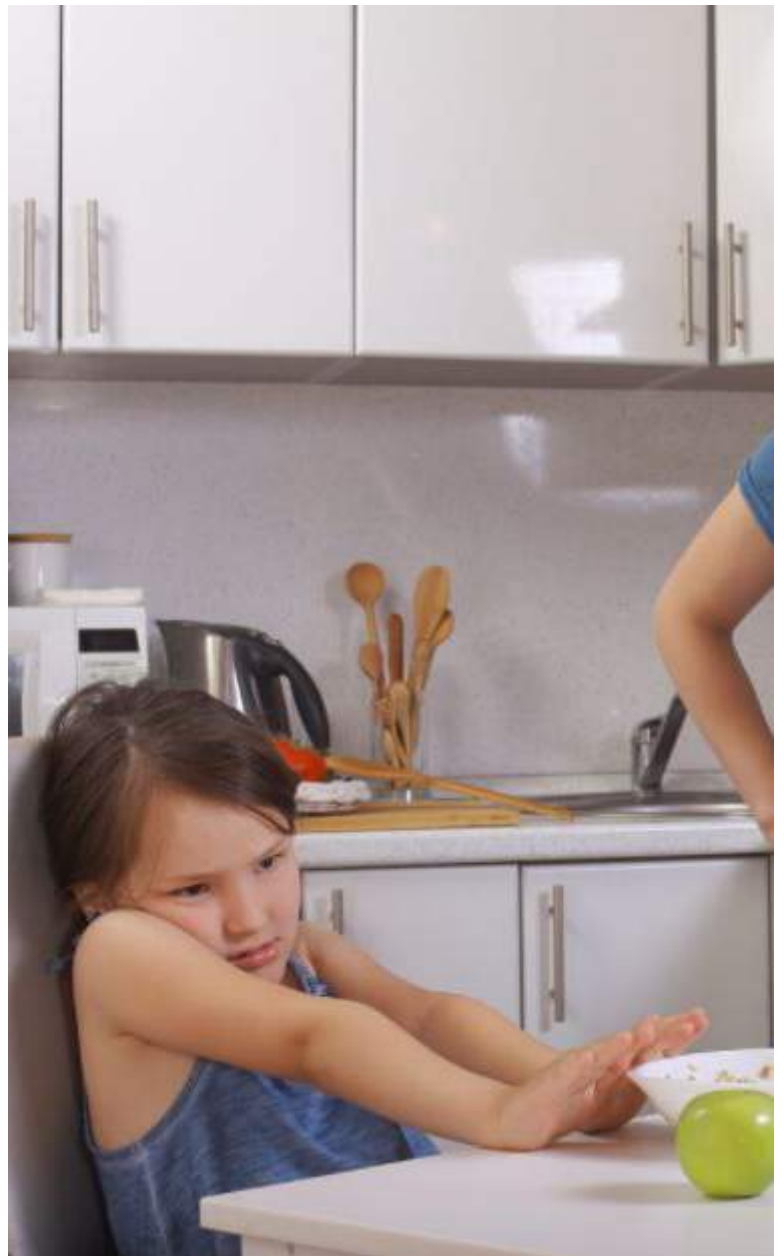
MIJN KIND IS EEN SLECHTE ONTBIJTER

Als je kind 's ochtends niet zoveel trek heeft in een boterham kun je proberen of iets anders er wel ingaat, zoals kwark of yoghurt met muesli of warme havermoutpap.

Zorg wel dat je kind in de ochtend thuis iets drinkt zoals een glas water of thee. Dit kan ook thee zijn die 's avonds is gezet en daarna de koelkast is ingegaan. Zo drinkt je kind dan een glas ijsthee.

Lukt het eten echt niet? Start dan met fruit en geef de boterham, of yoghurt met havermout mee als tussendoortje in de ochtend op school.

Zie verderop in dit e-book de recepten om uit te proberen in de ochtend of te gebruiken als variatie.





***Zet je kind niet op dieet,
laat het groeien naar
een gezond gewicht***

The image features four sandwiches on whole grain bread, each with a unique fruit and nut butter theme. The top-left sandwich is a 'cat face' made with peanut butter, blueberries for eyes, a strawberry for a nose, and banana slices for whiskers. The top-right sandwich is an 'owl face' with white cream cheese, banana slices for eyes, blueberries for pupils, and strawberries for beak and feet. The bottom-left sandwich is a 'strawberry and banana' stack with layers of cream cheese, strawberries, and banana slices. The bottom-right sandwich is a 'chocolate and fruit' sandwich with chocolate spread, banana slices, and blueberries. A central white text bubble with a torn-edge effect contains the Dutch text: 'Zet je kind niet op dieet, laat het groeien naar een gezond gewicht'.



WENTELTEEFJE MET FRUIT

Meng wat melk met 1 ei en wat kaneel. Dompel een volkoren boterham onder in dit mengsel. Laat wat boter smelten in de pan en bak de boterham lichtbruin in de hete pan. Kies voor wat fruit van het seizoen eraan met een eetlepel kwark eraan.

Tip:

- Fruit zoals rozijnen, blauwe bessen of appel (met wat extra kaneel) kun je even meebakken in de pan.
- Ook is fruit koud geschikt om bij een wentelteefje te eten, zoals aardbeien of banaan

Kies het liefst voor brood waar 'volkoren' op staat. Dit bevat de meeste vezels.



VOLKORENBOTERHAM MET AVOCADO EN EI

Simpel, maar super gezond! Een volkoren boterham met een kwart avocado en een gekookt eitje met een snufje zout.

Je kunt het eitje de avond van te voren al koken, dit scheelt in tijd. Zelf vind ik het eitje warm net iets lekkerder!

Het zout kun je ook vervangen door kerriepoeder of chilivlokken.

Heerlijk met bijvoorbeeld een groot glas water of thee en een halve bloedsinaasappel erbij. De andere helft kan in de trommel mee naar school.

Het ontbijt zorgt er
mede voor dat je
kind zich beter kan
concentreren op
school

VOLDOENDE BEWEGEN

Voor een kind is het belangrijk om te bewegen. De richtlijn voor kinderen is: bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Laat je kind minstens elke dag een uur matig intensief bewegen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordelen.

Laat je kind minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen.

Bewegen kan je kind doen bij een (sport-) vereniging maar dit kan ook samen met jou als ouder door te stoeien of (beweeg-) spelletjes te spelen.



Volgens Lekker Pûh!!! is het lid worden van een sportclubje niet het enige dat bijdraagt aan voldoende bewegen voor jongeren.

Er zijn vele leuke alternatieven die jongeren stimuleren om te willen bewegen.

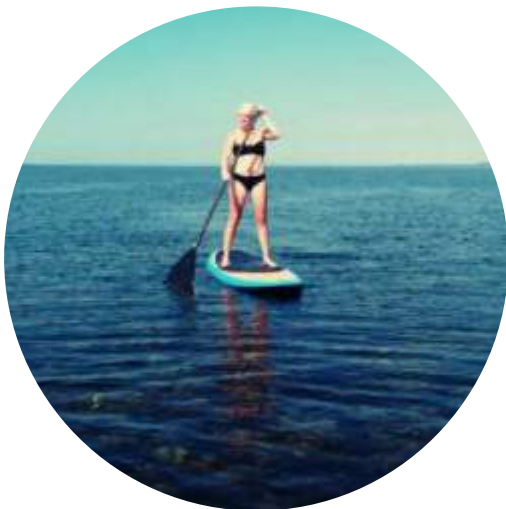
Zo wordt er bij Lekker Pûh!!! samen met je kind een haalbaar beweegprogramma opgesteld. Elke consult mag je kind een artikel meenemen uit de "Antiverveel-kast".

De methode Lekker Pûh!!! motiveert ouders om sport en beweging een onderdeel te laten zijn van de opvoeding.

Graag help ik jou ook hierbij als Lekker Pûh!!! kindereetcoach!

VOORBEELDEN OM MEER TE GAAN BEWEGEN

- Touwtje springen
- Hoelahoepen
- Badmintonnen in de tuin
- Rolschaatsen / Skeeleren
- Trampolinespringen
- Elastieken
- Hinkelen
- Fietsen
- Mountainbiken in het bos
- Zwemmen
- Rennen op de trap
- Hindernisparcours in de tuin
- Spelen in de (binnen)speeltuin
- Spelen op het strand
- Stoepranden
- Geocaching
- Pokemon Go
- (Kinder)activiteiten van natuurmonumenten



- Thuis sporten door youtubefilmpjes te volgen van o.a. Marlou Volkerink, Optimavita of yogamagazine
- Krachttraining met fitnessapparatuur thuis op de slaapkamer of in de schuur
- Hond uit laten (van de burens)
- Suppen
- (Kite)surfen
- Basketballen in de tuin
- Voetballen op straat / in de wijk



BANANENBROOD

Verwarm de oven alvast voor op 190 graden en pak alvast je cakevorm erbij. Prak 3 (over)rijpe bananen met 150 gram amandelmeel en 100 gram speltmeel. Meng hierdoor 1 eetlepel bakpoeder. Klop 2 eieren los en roer de losgeklopte eieren samen met 50 gram honing door het beslag. Hak wat ongezouten walnoten fijn en meng deze door het beslag. Doe het beslag in de vorm en bak het bananenbrood in 60 minuten gaar.

Tip:

- Plaats bakpapier in de cakevorm zodat je het bananenbrood er gemakkelijk uit kunt halen.
- Prik na het bakken eerst met een prikker in het bananenbrood om te kijken of deze gaar is. Plakt er nog wat beslag aan de prikker, laat het bananenbrood dan even in de oven doorbakken.

Dit bananenbrood is heerlijk als ontbijt, maar een plakje kan natuurlijk ook als tussendoortje!



WARME HAVERMOUTPAP

Doe 100 ml halfvolle melk in een pan en doe hierbij 2 eetlepels havermout. Doe wat plakjes banaan er doorheen. Kook de havermout gaar, blijf wel doorroeren. Doe de warme havermoutpap daarna in een schaal en leg hierop nog wat plakjes banaan. Doe daar bovenop 2 theelepels/een kleine eetlepel 100% pindakaas.

Tip:

- Varieer ook met ander fruit zoals blauwe bessen, nectarine of kiwi

Is jouw kind al wat
ouder? Gebruik dan
natuurlijk wat grotere
hoeveelheden



VOLKORENBOTERHAM MET AARDBEIEN

Een heerlijk zoet ontbijt om de ochtend mee te starten is een volkoren boterham met aardbeien. En nee dan zonder dat extra zakje suiker er bovenop. Aardbeien zijn zoet genoeg van zichzelf. Laat je zoon of dochter de pure smaak van aardbeien leren kennen (en ik durf te wedden dat je zoon of dochter dit later wanneer hij of zij op zich zelf woont waardeert.)

Tip:

- Ook ander fruit is zeer geschikt als zoet beleg op de boterham
- Een dun laagje pindakaas met daarop plakjes banaan vinden veel kinderen een lekkere combinatie, al eens geprobeerd?

Fruit zorgt voor
vrolijke kleuren bij
het ontbijt

EEN POSITIEF ZELFBEELD

Heeft je kind een gebrek aan zelfvertrouwen door zijn of haar overgewicht? Uit onderzoek blijkt dat dit een veel voorkomend feit is onder jongeren. En merk je dat jouw kind door zijn of haar overgewicht wordt gepest?

Tijdens de consulten van Lekker Pûh!!! creëert je kind een eigen boek: Het boek over jezelf. Dit is hét le(e)fstijlboek vol doelen, levensverwachting, karakter en eigen bezigheden. Samen met speciale werkbladen voor je kind en de Lekker Pûh!!! benadering ontluikt er een gezond zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld.

Dit komt niet alleen ten goede van "de wil" om gezond te eten, maar ook ten goede van "de zin" in de toekomst en het trots zijn op zichzelf.

Meer weten hierover? Neem eens een kijkje op www.gewichtsconsulentkim.nl of neem contact op voor meer informatie.





ROEREI MET UI EN TOMAAT OFTEWEL "EEN PRUTJE"

- Snij een halve ui fijn en snij een tomaat in grove stukken. Kluts daarna 2 eieren. Zet een pan op het fornuis en smelt hierin wat boter. Doe hier dan als eerste de ui in en bak dit enkele minuten. Doe daarna de tomatenstukken bij de ui en roer dit door elkaar. Wanneer de tomaat ook zacht wordt, kunnen de losgeklopte eieren in de pan erbij. Doe er een snufje zout en/of peper door. Blijf roeren totdat het roerei gaar is.

Tip:

- Eet dit samen met 1 of 2 geroosterde volkoren boterhammen
- Of eet dit met een volkoren kadetje

Door bewegen komt endorfine vrij
Endorfine geeft iedereen een
jippiegevoel
Beweeg dus lekker samen
met je kind



GROENE SMOOTHIE MET VOLKOREN BOTERHAM KIPFILET

Doe een handje vol spinazie samen met een groene kiwi in de blender. Blender hier ook nog 50 ml halfvolle yoghurt doorheen. Er mogen nog stukjes in de smoothie zitten. Kauwen is goed om de spijsvertering op gang te brengen.

Schenk de smoothie in een vrolijke beker om het ontbijt op te vrolijken. Smeer daarnaast een volkoren boterham lichtjes met boter en beleg de volkorenboterham met een plakje kipfilet.

Tip:

- Vervang de groene kiwi eens door een gele kiwi of probeer eens ander fruit, zoals banaan, appel of ananas. Kijk welke combinatie jouw kind het lekkerst vindt.
- Geen boterham ernaast eten? Gebruik dan 100ml halfvolle yoghurt

Een smoothie is ideaal wanneer je wat sneller wilt ontbijten of wanneer je kind vaste voeding in de ochtend moeilijk weg krijgt.

A child's hands are visible, holding a pink donut with white sprinkles on the left and a red apple on the right. The background is a soft-focus image of a child's face.

***Universiteit Wageningen:
De methode Lekker Pûh!!! biedt,
wetenschappelijk aangetoond,
als enige blijvend positief
effect op de BMI van kinderen
met overgewicht. Op korte en
lange termijn. Lekker Pûh!!!
overtreft alle vergelijkbare
interventies.***



HAVERMOUTPANNENKOEK MET FRUIT VAN HET SEIZOEN

Dit recept is voor 8-10 pannenkoeken. Je kunt er dus met meerdere tegelijk van eten of de overige porties invriezen voor een ander moment. Een portie voor het ontbijt bestaat voor een kind uit 2-3 kleine pannenkoeken.

Doe 150 gram havermout in een keukenmachine, maal dit fijn tot een meel. Doe daarbij 175ml (plantaardige) melk en een ei. Meng nu tot een beslag. Verhit wat olie of boter in een hete pan en doe daarna wat van het beslag in de pan. Maak er kleine pannenkoekjes van. Maak ondertussen wat fruit schoon.

Tip:

- Bak wat appeltjes met kaneel in de pan met een klein kinderhandje vol met rozijntjes.
- Geen zin in fruit uit het seizoen, neem dan eens diepvriesvers fruit. Zoals blauwe bessen met aardbeien.
- Eventueel met wat kwark ernaast.

Deze pannenkoeken zijn zo gezond,
die mogen elke dag!
Al is variatie in je eetpatroon
natuurlijk nog beter



SWEET MANGO LAAGJES ONTBIJT

Schil een mango en pureer de helft van de mango fijn. Snijd de andere helft in stukjes. Pak een mooi doorzichtig glas. Doe onderin het glas wat stukjes mango met daar bovenop een eetlepel muesli (zie het volgende recept). Schenk hierop 50 ml halfvolle yoghurt met daarboven op wat gepureerde mango. Herhaal daarna nogmaals deze lagen. Garneer het geheel met een theelepel lijnzaad en een theelepel zonnebloempitten.

Het maakt niet uit
wat je aan beweging doet als
kind, zolang je maar
niet te lang stil zit





MUESLI

Dit recept is voor meerdere porties. Bewaar goed in een afsluitbare pot.
Meng 100 gram havermout met 50 gram spelt en 50 gram roggevlokken. Doe hierbij nog 35 gram walnoten en 35 gram pecannoten.

Doe hierbij nog 3 theelepels kaneel, koekkruiden of vanillepoeder.
Meng alles goed door elkaar en stop het in een pot.

Super handig!
1 keer een grote portie muesli
maken, zodat jullie er samen
meerdere keren van kunnen
eten.

WAT IS EEN 'NORMALE' HOEVEELHEID?

Elk kind is anders en heeft zijn/haar eigen behoefte. Het Voedingscentrum heeft een schema gemaakt, waarin je kunt zien wat de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van gezonde voedingsmiddelen is voor kinderen. Kijk welke hoeveelheden gelden voor jouw kind en pas hier het ontbijt op aan.

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	opmerkingen:
 gram groente	50-100	100-150	
 porties fruit	1,5	1,5	
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	
 porties*	1	1	
 gram ongezouten noten**	15	15	
 porties zuivel	2	2	
 gram kaas	-	20	
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	
 liter vocht	1	1-1,5	

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking.

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:	opmerkingen:
 gram vis	50	50-60
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2
 gram vlees	max. 250	max. 250
 eieren	1-2	2-3

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week
een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.
Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

	9-13 jaar		14-18 jaar		opmerkingen:
	jongen	meisje	jongen	meisje	
 gram groente	150-200	150-200	250	250	
 porties fruit	2	2	2	2	
 bruine of volkoren boterhammen	5-6	4-5	6-8	4-5	
 opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5	3-5	6	4-5	
 porties *	1	1	1	1	
 gram ongezouten noten	25	25	25	25	
 porties zuivel	3	3	4	3	
 gram kaas	20	20	40	40	
 gram smeer- en bereidingsvetten	45	40	55	40	
 liter vocht	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:					opmerkingen:
 gram vis	100	100	100	100	
 opscheplepels peulvruchten	2	2	2-3	2-3	
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

In de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden staan geen koek, snoep, taart, vruchtensap en andere lekkernijen. Dit zijn namelijk geen producten die je kind dagelijks zou MOETEN eten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Natuurlijk is er voor elk kind wel wat ruimte om dagelijks een extraatje te gebruiken, maar probeer dit te beperken tot een aantal vaste momenten en keuzes.

Afhankelijk van of je kind een goed gewicht heeft of overgewicht en of je kind veel beweegt of weinig beweegt, kunnen er andere keuzes gemaakt worden. Als je hier meer over wilt weten, maak dan een afspraak voor een persoonlijk advies. Ik help je graag en voor kinderen wordt een voedingsadvies in veel gevallen volledig vergoed door de zorgverzekeraar!



LEKKER PÛH!!!

Je wilt het allerbeste voor je zoon of dochter. Je wilt hem of haar niks ontzeggen maar wilt ook niet dat hij of zij last heeft van zijn of haar overgewicht.

- Voelt je zoon of dochter zich onzeker?
- Is je zoon of dochter snel buiten adem tijdens het spelen of sporten?
- Redt je zoon of dochter het niet tot het einde van het seizoen met de setjes zomer of winterkleding?
- Wordt jouw zoon of dochter gepest om zijn of haar gewicht?
- Verbied jij je kind eten omdat het te dik is maar vind je dit eigenlijk niks?

Zet je kind niet op dieet! Een kind heeft voldoende voedingsstoffen nodig om te groeien, maar het is wel belangrijk om de juiste keuzes hierin te maken.

Met Lekker Pûh!!! ga ik samen met jouw kind op zoek naar zijn of haar stopknop, we zeggen gedag tegen de koekjesbuik, maken gedurende de consulten een boek over zichzelf en gaan samen op zoek naar zijn of haar jippiegevoel.

Meer weten?

Vraag dan gratis informatie aan via info@gewichtsconsulentkim.nl